DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VII. — 1911. Nr. 6.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Nieco o francuskiej bokserce i o szermierce laską.

(Według A. Anquetina, prezesa „La Boxe française" w Paryżu).

Napisał *Szczęsny Połomski.*

Sztuka boksowania jest u nas wogóle tak mało znana, że nawet pomiędzy sportsmenami, którzy żywo interesują się wszelkiemi gałęziami sportu, mało znajduje się takich, którzyby o tym sporcie mieli obszerniejsze pojęcie.

A przecież sport ten należy do najstarszych, choćby dlatego, że nawet człowiek przedhistoryczny, wpierw nim wziął jakąś broń do ręki, musiał używać pięści.

W starożytnej Grecyi słyszymy o »Pugilistach« atletach bokserach, którzy podczas walki na pięści używali rękawic, zwanych »Cestus«. Rękawice te były obłożone żelazem lub ołowiem, a walka przy ich pomocy była wprost potworna, kończąca się nierzadko śmiercią zwyciężonego.

W Anglii zdobył sobie ten sport prawo obywatelstwa i stał się od wieków narodowym.

Dla Anglików bokserka jest ostatnim argumentem zaciętej sprzeczki i to we wszystkich klasach tego godnego naśladowania społeczeństwa. Wprawdzie jest to trochę brutalny argument, ale w każdym razie lepszy, niż nóż lub rewolwer, których niestety ludzie środkowej i wschodniej Europy za często używają.

Bokserka angielska jest, tak jak i inne tego rodzaju sporty, ujęta w reguły, których angielski bokser nawet w czasie prawdziwej walki gdzieś na ulicy, nie śmie przekroczyć, a cóż dopiero podczas walki zawodniczej.

Nie będę tutaj opisywał szczegółowo wszystkich reguł i przepisów angielskiej bokserki, lecz dla przeciwstawienia francuskiej, muszę wymienić dwie najważniejsze, które stanowią istotę angielskiej bokserki, a mianowicie: zakaz używania nóg do pomocy oraz wszelkich uderzeń poniżej pasa. Francuska bokserka zaś pozwala na współdziałanie nóg z rękami, w czem właśnie leży jej oryginalność, a także miejsce uderzeń nie jest ograniczone.

Jest to stosunkowo jeszcze młody sport. Powstanie jego przypada około roku 1824. Sposób używania w czasie walki nóg nosi nazwę »Savate«. Pierwszy, który wszystkie elementy tego sposobu walki zebrał, zwał się Michał Pesseux, a profesor Charles Lecour połączył angielską bokserkę z »savate«, z czego powstał całkiem nowy sposób walki naturalną bronią, jaką są ręce i nogi, pod nazwą bokserki francuskiej.

W północnej Francyi w okolicyi Marsylii od dawien dawna istnieje jedno ćwiczenie ludowe zwane „Chausson marsaillais“, które polega na tem, by przeciwnika powalić zapomocą kopania nogą.

Proszę nie myśleć, że ćwiczenie to poniża godność ludzką lub wyradza w ludziach jakieś brzydkie instynkta, owszem, to malownicze rzucanie nogami w powietrze, przy najrozmaitszych, tylko tu właściwych, pozycyach, przykuwa oczy widza do walczących i zmusza go do zapomnienia o sposobie walki.

Trzeba także przyznać, że właśnie ćwiczenie to wywarło silny wpływ na rozpowszechnienie się bokserki francuskiej.

Do jednych z najlepszych w tym sporcie zaliczają ostatnimi czasy braci Lecoursa, dalej Vignerona, a szczególniej Charlemonta (ojca), który prócz tego znany jest, jako jeden z najzasłużeńszych na polu wychowania sportowego francuskiej młodzieży.

Dzisiaj znajduje się w Paryżu mnóstwo szkół bokserki francuskiej; najlepsza jednak ze wszystkich jest akademia bokserki w rue de Martyrs, gdzie uczy Charlemont, niezwyciężony mistrz w tym sporcie. Inne szkoły prowadzą uczniowie mistrza Charlemonta.

Francuska bokserka jest nietylko wyśmienitym środkiem osobistej obrony, ale czyni zwolenników swych pewnymi siebie w każdej groźnej dla życia sytuacyi, a prócz tego trzeba ją zaliczyć do sportów hygienicznych o wielkiej fizyologicznej wartości. Przeważna część innych sportów ma to złe, że ćwiczy niektóre tylko części ciała ze szkodą innych; np. szermierka wzmacnia tylko prawą połowę naszego ciała, podczas gdy lewa pozostaje niewyćwiczona; piłka nożna ćwiczy forsownie mięśnie odnóży, zaś gimnastyka przyrządowa wyrabia tylko mięśnie górnej części tułowia i ramion ze szkodą mięśni dolnych i odnóży.

To też wystarczy spojrzeć na muskulaturę danego sportsmena, aby określić ćwiczenia, którem się z zapałem oddaje.

Pewien sport tylko wtedy zasługuje na miano zupełnego, jeżeli ćwiczy równomieruie mięśnie całego ciała i żadnego z nich zbytnio nie forsuje, ani też żadnemu nie pozwala pozostawać w bezczynności.

Według mniemania poważnych fizyologów i hygienistów bokserka francusa zasługuje na miano sportu zupełnego.

Przy boksowaniu francuskiem wszystkie mięśnie a szczególniej plec, piersi, tudzież ramion podczas uderzeń pięścią, nóg podczas kopnięć dolnych i bocznych, a także kopnięć w twarz intenzywnie pracują. Ostatnie pobudzają także do pracy mięśnie brzucha, lędźwi i bioder.

Rezultatem tych wszystkich ćwiczeń jest wspólna praca mięśni całego ciała z wykluczeniem spoczynku niektórych grup mięśniowych.

Zresztą żaden z tych ruchów nie jest za nadto wytężający lub niebezpieczny, a przy każdym uwydatnia się gibkość i należyte utrzymywanie równowagi. Każde usiłowanie kopnięcia przeciwnika zmusza nas przenieść szybko równowagę ciała na jedną nogę, co da się uskutecznić tylko przy pełnej gibkości lędźwi, stawu miednicowego i stosu pacierzowego.

Bokserka francuska budzi interes i zamiłowanie do ćwiczenia ciała nawet u takich osobników, którychby inny sport z pewnością nie wciągnął w swoje objęcia, więc ze względu na jej fizyologiczną wartość, jest usilnie przez lekarzy zalecany, nawet dla dziewcząt i małych dzieci.

Dlatego też szkoły boksowania są pełne młodzieży obojga płci. Zdawałoby się może komu, że francuska bokserka jest ćwiczeniem hygieniczno-lekarskiem, coś na sposób gimnastyki szwedzkiej, a zatem nudnem, nie budzącem najmniejszego interesu. Otóż z całą pewnością nie! Wszyscy, który ją uprawiają, oddają się jej namiętnie a szczególnie ci, którzy wszelkie arkana tej sztuki już sobie w zupełności przyswoili, bo jest dla nich nietylko ćwiczeniem hygieniczno-lekarskiem i sportem, ale także bronią i to straszną bronią.

Zachodzi teraz pytanie, której bokserce przyznać pierwszeństwo ze wzgiędu na wartość fizyologiczną i na wartość praktyczną?

Na ten temat wylano całe strumienie atramentu tak we Francyi jak i w Anglii, szczęście, że się obeszło bez rozlewu krwi, bo każdy sposób walki ma swoich gorliwych zwolenników.

Co do wartości fizyologicznej to nawet najgorliwsi zwolennicy angielskiej bokserki przyznali większą wartość francuskiej ze względu na jej wszechstronne ruchy. Co do praktycznej zaś nieomieszkamy stanowczo twierdzić, że przy równych warunkach przewaga musi być po stronie francuskiego boksera, że w każdym razie lepiej mieć do obrony ręce i nogi, aniżeli same tylko ręce. Przedewszystkiem francuski bokser musi być zupełnie dobrze obznajomiony

ze sposobem walki angielskiej, mianowicie ze sztuką szermowania rękami. Angielska bokserka w zupełnej swojej całości stanowi tylko część francuskiej.

Żaden cios lub obrona nie mogą być francuskiemu bekserowi obcemi. Z drugiej zaś strony angielski bokser nie zna używania nóg w czasie walki, a jeżeli zna to ze względu na charakter walki musi się go wyrzec. Więc jak można przypuszczać, że taka walka skończy się zwycięstwem angielskiego boksera.

Przeciwnicy francuskiej bokserki twierdzą, że francuski bokser traci równowagę w chwili, kiedy podnosi nogę i że dlatego właśnie jest zdany na łaskę lub niełaskę swojego przeciwnika.

Twierdzenie to jest wielkim błędem, bo dobry francuski bokser posiada zupełną równowagę nawet przy najtrudniejszych kopnięciach nogą. Trzeba widzieć tylko Charlemonta lub innego mistrza jak silną i pewną ma postawę w czasie walki, a z pewnością takich twierdzeń, co do równowagi wygłaszać się nie będzie.

Naturalnie, że młodzi adepci tej sztuki z równowagą nie są w zgodzie, a e przez ćwiczenie zdobywają jej coraz to więcej, aż w końcu nabierają zupełnej wprawy w utrzymaniu równowagi.

Przy nauce angielskiego sposobu walki na pięści, już od pierwszej lekcyi prawie zmuszeni są uczniowie wytrzymywać nieprzeliczoną ilość uderzeń słabszych lub silniejszych, przez co tak zahartowują swoje mięśnie, że później jest nawet trudno czasem po nim poznać siłę otrzymanego ciosu.

Tego wymaga ich sposób walki, podczas kiedy nauka francuskiej bokserki wyklucza wszelkie uderzenia prawdziwe, a każde uderzenie i kopnięcie musi się wpierw głośno zapowiedzieć.

Nie bez powodu ułożono takie reguły, bo proszę sobie przedstawić skutki walki bez zapowiadań ciosów i przerywań, wobec niebezpiecznych kopnięć nogą, na jakie narażeni są walczący. Niewiadomo, czy przy pierwszem już starciu, któryś z walczących nie zostałby ubezwładniony z powodu przetrąconej nogi lub złamanego żebra. Takiego widoku niktby znieść nie potrafił. Gruba rękawica angielskiego boksera odurza przeciwnika, ale można się do tego przyzwyczaić; jednak przy francuskiej walce są najrozmaitsze kopnięcia, które wszelkie przyzwyczajenie wykluczają. W tem właśnie leży jasno przewaga bokserki francuskiej nad angielską i pod względem praktycznym.

Przeciw napastnikowi mającemu względem nas złe zamiary można użyć wszelkich obronnych środków, jakie francuska bokserka w swym repertuarze posiada. Może być uzbrojony w kij lub nóż nawet, lecz jedno szybkie a silne kopnięcie wstrzyma go natychmiast i odbierze mu ochotę do dalszej walki. Uderzenie pięścią z pewnością nie wystarczyłoby mu a do tego pozwala przeciwnikowi zbliżyć się do nas, gdy tymczasem noga sięga dalej i jest lepszą obroną.

Zatem bokserka francuska jest zdrowem ćwiczeniem dla dzieci i młodzieży; pomocniczym środkiem do należytego rozwoju ciała; budzi interes i zamiłowanie do ćwiczenia ciała; wyrabia u ćwiczących pewności siebie i szybkie oryjentowanie się w niebezpiecznych sytuacyach; nie robi zaś z ćwiczących kogutów szukających bójek. Mamy jeszcze powiedzieć kilka słów o innym rodzaju sportu, który z wielką gorliwością i zamiłowaniem jest we francuskich szkołach bokserki uprawiany. Jest nim szermierka laską. Najbliższą bronią, którą zwykle przy sobie nosimy jest laska, wszystko jedno czy jest ozdobna czy też zwykła pojedyncza, bodaj tylko drzewo było dobre, a jeżeli znajduje się w ręce wyszkolonego na laski szermierza, staje się dobrym środkiem obrony.

Boksowanie i szermierka laską uzupełniają się wzajemnie, to też powszechnie bywają ćwiczone.

Uderzenia laską muszą być wykonywane z pełnego ramienia i przy kilkukrotnem powtórzeniu pewnego ciosu daje się odczuć w mięśniach plec, ramienia i przedramienia, w przegubie ręki i w ręce pewne znużenie.

Cięcia czyli uderzenia laską są tesame co szablą, jednak wykonanie jest inne. Cały sekret w szermowaniu laską jest, by przy każdem uderzeniu posługiwać się siłą całego ramienia przy pełuym zamachu. Dużo amatorów tego sportu popełnia ten błąd, że szermują laską jak szablą.

Takie uderzenia z punktu obrony są bezskuteczne, gdyż są bez siły. a zatem i bez działania. Laska nie tnie jak szabla, więc nie można się nią w ten sam sposób posługiwać.

Szermierka laską jak i bokserka liczy niezliczoną ilość zwolenników. Ale żeby dokładnie te dwa sporty zbadać i pociąg do nich zrozumieć, należy osobiście brać żywy udział w licznych lekcyach zimowego sezonu w jednej ze szkół bokserki francuskiej w Paryżu.

Base-Ball »Indoor«.

(Amerykański palant).

Napisał J. Čermak. — Tłóm. z czeskiego E. Cenar.

(Dokończenie).

Gdy w tym przypadku dostanie do rąk piłkę »m e c i a r z t r z e c i« i stanie nogą na mecie trzeciej wprzód nim do niej dobiegnie biegacz z drugiej mety, jest biegacz ten »spalony«. Gdyby byli biegacze we wszystkich trzech metach, a podbijacz rozpoczynał bieg do pierwszej mety, tedy wszyscy posuwają się o jedną metę, a biegacz z trzeciej mety biegnie do mety głównej, i tego to osta-

tniego starają się gracze z dolnej drużyny skuć. A mianowicie: przyrzucają piłkę »c h w y t a c z o w i«, który biegacza z trzeciej mety »spala« w ten sposób, że stawia nogę na mecie, ewentualnie dotyka go piłką.

(Gracze z dolnej drużyny starają się zawsze »spalać« tego biegacz, który najbliżej jest wykupienia się, t. j. dostania się na główną metę).

Biegacz nie może być spalony:

a) jeżeli metę stanowi poduszka, a biegacz rzuci się na ziemię i uchwyci poduszkę, a gdy przytem nawet wraz z poduszką przesmyknął się dalej poza metę, ale rychło, trzymając poduszkę w ręce, wróci z nią na metę (nie jest spalony).

b) jeżeli stoi na mecie i choćby tylko palcami stopy dotykał mety.

c) jeżeli sędzia ogłosił, że biegacz opuścił metę zawcześnie, nie może być w nawrocie do poprzedniej mety skuty, a zadawacz musi się z zadawaniem wstrzymać, aż biegacz wróci do mety. Gdyby jednak zadawacz w gorączce zadał piłkę, nim biegacz wrócił do mety pierwotnej, może on z tego miejsca, w którem go zadanie piłki zastanie, biedz do następnej mety.

Gracze górnej drużyny, t. j. podbijacze mogą sobie przy przebieganiu od mety do mety pomagać radą, jednak mogą to czynić biegaczom do mety p i e r w s z e j lub t r z e c i e j wyłącznie, muszą jednak stać od mety w oddaleniu takiem, ażeby meciarzowi w grze nie przeszkadzali i pod żadnym warunkiem nie przekraczali na wewnątrz czworoboku met.

Dobrze jest mieć dwóch sędziów przy grze w zawody. Jeden stoi za chwytaczem i decyduje o dobrem lub złem zadawaniu piłki, tudzież o tem, czy biegacz z trzeciej mety był przy biegu do »domu« spalony lub nie. Drugi sędzia stoi w polu i uważa, kiedy »spalono« biegacza: w czasie biegu, czy na mecie. Obaj muszą być bezstronnymi!

Luźne uwagi.

Z chwilą, gdy podbijacz staje się biegaczem, t. zn. rozpoczyna bieg do mety pierwszej — może być gra wielce interesującą dla graczy i dla widzów. Musi on obserwować graczy dolnej drużyny, wyzyskać każde ich poruszenie, każdy moment, ażeby dobiedz do najbliższej mety. Jest prawidło, że nie wolno biegaczowi ruszyć z mety, jeżeli zadawacz ma piłkę w ręce, a stoi jedną np. nogą w granicy swojego prostokąta. Skoro jednak piłka jest zadana,

t. zn. jest w grze lub jeśli jest przyrzucona innemu graczowi, wtedy rozpoczyna się strategia biegacza. Przemachnie palestrą podbijacz lub zadał zadawacz »złą«, biegacz jest naprzykład na pierwszej mecie, a chciałby dostać się do drugiej, piłka odleci daleko od chwytacza — może bezpiecznie puścić się do drugiej mety — inaczej jednak, gdy chwytacz złapał piłkę a biegacz za każdą cenę chciałby dopaść drugiej mety.

Zaczyna wtedy chwytacza wyzywać do gry, oddali się od mety na kilka kroków ku drugiej mecie — czasem dojdzie do połowy drogi. Rzuci teraz chwytacz piłkę zadawaczowi, może wtedy do drugiej mety przebiedz, ale gdy chwytacz przyrzuci piłkę meciarzowi drugiemu, teraz cofa się biegacz do pierwotnej mety, a piłka dostaje się do rąk zadawacza, aby na nowo ją zadał.

Jeżeli jeden biegacz stoi na drugiej i jeden na trzeciej mecie, tedy ten na drugiej mecie stara się ściągnąć uwagę graczy na siebie, aby temu z trzeciej mety ułatwić bieg na metę główną. Wybiega więc z mety drugiej ku trzeciej, czem pragnie zwrócić uwagę graczy na siebie, gdyby się tak stało, że gracze skierowują akcyę przeciw niemu, biegacz z trzeciej mety wykorzystywa chwilę i biegnie do mety głównej. Ale zazwyczaj gracze nie zwracają uwagi na biegacza z drugiej mety, lecz na biegacza z trzeciej i tego pilnują, aby go spalić, albowiem gracz z drugiej nie może stanąć na trzeciej mecie tak długo, jak długo stoi na niej biegacz inny.

Wielki interes budzi gra, jeżeli biegacz, stojący na trzeciej mecie, pragnie przebiedz do domu, czyli na metę główną.

Wtedy zazwyczaj, gdy zadawacz zadał piłkę, t. zn. gdy piłka jest w grze, puszcza się uważnie w bieg ku mecie głównej. Gdy zadaną piłkę chwytacz zbyczy a piłka pójdzie daleko w pole, może biegacz łatwo, choćby nawet przed czasem nie ruszył z mety, przebiedz do mety głównej. Ale jeśli chwytacz złapie piłkę, wtedy biegacz wyczekuje i obserwuje czujnie, co poczyna chwytacz.

Biegacz opuścił metę w chwili, gdy piłka przeleciała po nad metę górną, t. zn. w chwili, w której już nie może być przez sędziego zawróconym do mety, teraz chwytacz ma piłkę w ręce, którą go może skuć, podchodzi więc 2—3 kroki ku mecie głównej i wyczekuje. Jeżeli chwytacz popełni ten błąd, że przyrzuci piłkę zadawaczowi, może biegacz pobiedz wygodnie do mety głównej, to też w takim przypadku zadawacz przyrzuca piłkę »lewemu skuwaczowi«, który biegacza zmusić może do powrotu na dawną metę, a potem piłkę przyrzuca zadawaczowi.

Widzi chwytacz, że biegacz za każdą cenę chce dostać się na metę główną, a to z powodu, że już dwóch z jego drużyny jest spalonych, a jeden punkt dobry pomógłby do zwycięstwa drużyny, wtedy bierze się na sposób i używa złudy, wciągając biegacza do matni, a mianowicie: machnie ręką, jakgdyby rzucał piłkę zadawaczowi lub innemu graczowi, ale piłki nie rzuca, lecz zatrzymuje

w ręce, a biegacz w przekonaniu, że piłkę rzucił puszcza się w dalszą drogę ku mecie głównej, a chwytacz tymczasem go skuje.

Podobnie czyni także »lewy skuwacz«, gdy mu piłkę przyrzucą. Biegacz wie, że opuściwszy metę swoją w chwili, gdy piłka w locie (zanim ją chwytacz złapie) nie może być zawróconym do mety poprzedniej, a może, jeżeli jest dobrym i zwinnym biegaczem dostać się do mety głównej.

Wtedy »lewy skuwacz«, mając z takim biegaczem do czynienia, używa »złudy«, t. j. udaje, że przyrzuca piłkę chwytaczowi, a gdy z tej sposobności chce korzystać biegacz, szybko go skuwa.

Jeżeli podbijacz piłkę podbił, a biegacze rozpoczęli bieg od mety do mety, gracz zaś, który dopadł piłki nie wie, jak sobie począć, aby jednego z nich skuć, najlepiej zrobi, jeśli piłkę przyrzuci zadawaczowi, bo z tą chwilą ustaje bieganie do met. A jeżeli zadawacz chwycił piłkę w chwili, gdy biegacz jakiś był w drodze do mety, ma biegacz prawo dobiedz do niej (nie może być nawrócony).

Biegacze mogą przebiegać od mety do mety także, gdy zadawacz ma piłkę w ręce, ale nie stoi na polu swojem, t. j. w granicach prostokąta (*c*). Skoro jednak jedną nogą stanie w prostokącie (*c*) a trzyma piłkę w ręce — nie wolno przebiegać do met, chyba, że rozpoczęto przebieg przed wstąpieniem jego w granice pola (*c*).

Jeżeli piłkę podbił podbijacz, wtedy prowadzą gracze dolnej drużyny tak grę, iżby spalić tego biegacza, który jest najbliżej mety głównej, aby nie dopuścić do zdobycia dobrego punktu. Dopiero, gdy widzą, że to rzecz niemożliwa, skuwają tego biegacza, którego najłatwiej skuć mogą.

Zdarzy się, że biegacz w gorliwości i gorączce przebiegnie do mety, na której stoi inny biegacz, który nie może mu zrobić miejsca przebiegiem do następnej mety, a biegacz pierwszy nie może już nawrócić do swojej mety, wtedy uznaje sędzia za spalonego tego z obu graczy, który popełnił właściwie błąd. Tylko wtedy, gdy gracze dolnej drużyny dali drugiemu biegaczowi przebiedz do mety następnej, nie jest on »spalony«.

Zdarzy się także, szczególnie u początkujących, że jest na mecie biegacz flegmatyczny tak, że w przebiegu tuż za nim przybywa inny szybki w biegu — ba nawet przednim staje na mecie. Oto w takim przypadku nie uzyskuje dana drużyna dobrego punktu, a biegacz rychły jest »s p a l o n y«, gdyż zasadą jest, że biegacze muszą do mety głównej przybywać w porządku, w jakim po sobie podbijali piłkę. Wyprzedzanie biegacza przeto jest tylko dla drużyny szkodliwe.

Ponieważ gracze drużyny górnej muszą następować do podbijania w stale oznaczonym porządku, dlatego postąpi dobrze kapitan tej drużyny, jeżeli w każdej trójce graczy umieścić zawsze

jednego z najlepiej podbijących, bo wtedy zdobywanie punktów będzie znacznie ułatwione.

Postępowanie z początkującymi graczami.

Rozpoczynając wyuczenie gry, podajemy graczom naprzód główne zasady gry, a to: »drużyna górna ma na celu piłkę zadaną odbić a potem biedz od mety do mety, aż z powrotem do mety głównej. Drużyna dolna stara się trzech graczów z drużyny górnej „spalić“, aby mogła zająć jej miejsce«. W jaki sposób to uczynimy, podamy na razie najgłówniejsze prawidła. I to na początek wystarczy. Następnie nauczający przystępuje z wszystkiemi do gry. Sam staje jako zadawacz i zadaje piłkę tak jednej, jak i drugiej drużynie — rozumie się, że grę musi dobrze znać, a także wprawę musi mieć w zadawaniu. Na tem stanowisku zadawacza musi bezustannie pouczać i radzić tak graczom drużyny górnej, jak i dolnej, albowiem to zachęci i rozbudzi interes w grze. Gdy gracze już pierwsze zasady gry pojęli — objaśniamy dalsze prawidła, a w następnych lekcyach uzupełnimy je, aby wszystkie pojęli, ale nigdy nie należy od razu wszystkie wprowadzać. Gdy gra już jako tako idzie — wybieramy stosownie do okazanego talentu w każdej drużynie z a d a w a c z a i od tej chwili stajemy na stanowisku sędziego, pozostawiając grającym samodzielne władanie grą, przy czem przy każdej sposobności poruszamy i wytykamy błędy, przedstawiając, jak i kiedy mógł biegacz do mety przebiedz, lub gracze dolni spalić biegacza i t. p.

Postępowanie celem przygotowania do zawodu.

Ażeby przygotować należycie drużyny do zawodów w grze, zajmujemy miejsce podbijacza i sami sobie piłkę z a d a j e m y i p o d b i j a m y. Przed każdem podbiciem piłki zapowiadamy, którzy gracze i co czynić będą musieli i gdzie piłka padnie. Zapowiadamy np. „na pierwszej mecie jest biegacz, podbiję piłkę w kierunku zadawacza, zadawacz chwyci piłkę i odrzuci ją drugiemu meciarzowi, aby spalił biegacza z pierwszej mety biegnącego, który wykonywa „b i e g o b o w i ą z k o w y“ dla zrobienia na mecie miejsca podbijaczowi“. Albo zapowiadamy: „na trzeciej mecie jest biegacz, wychwycicie piłkę w locie, i rychło ją przerzucicie meciarzowi trzeciemu i w ten sposób spowodujecie „p o d w ó j n e s p a l e n i e“. W pierwszych więc początkach w trenowaniu do gry zawodniczej, zapowiadamy, w którym kierunku piłkę podbijamy — jaka wtedy powstaje sytuacya, jak gracze mają w niej poczynać. Później, gdy już gracze są wćwiczeni, zapowiadamy: „n a p i e r w s z e j i d r u g i e j m e c i e b i e g a c z!“ — poczem podbijamy piłkę i śledzimy, jak gracze tę sytuacyę rozwiązują — ażeby biegacza spalić. Jeśli popełnią błąd, wytkniemy go i pouczymy, jak powinni byli uczynić.

Takich sytuacyi różnych nastręczamy graczom jak najwięcej — czem ich wyćwiczymy w rychłem myśleniu, decydowaniu się i przysposabiamy do wydatnej gry.

W Ameryce nawet ludzie starsi wiekiem z zamiłowaniem uprawiają tę grę — to też nie jest rzeczą wykluczoną, iżby ona i u nas nie znalazła zwolenników wśród sokołów i młodzieży.

Gry przygotowawcze do basket ballu.

Napisał *W. Sikorski.*

Do każdej z gier bardziej złożonych prowadzą pewne stopnie przygotowawcze t. j. gry łatwiejsze, mniej skomplikowane.

Gry te powinny być zatem częściami składowemi tej gry złożonej, którą chcemy wyuczyć.

Postępowanie takie jest konieczne z kilku ważnych względów. Wystarczy tu tylko przypomnąć zasadę pedagogiczną: „od rzeczy znanych do nieznanych, od pojedynczych do złożonych“.

Młodzież, wyuczając się w ten sposób trudniejszej gry, ma czas przyswoić sobie dokładnie jej zasady, wyrobić u siebie poszanowanie tych zasad, poznaje zwolna, a więc dokładniej właściwą wartość dotyczącej gry, nie nużąc się przytem i nie zniechęcając.

Wreszcie jeden niezmiernie ważny wzgląd. Wyuczając części składowych jakiejś gry trudniejszej, wyrabiamy u młodzieży obok potrzebnej jej w tym kierunku zręczności, poczucie dokładności w pracy tak potrzebnej nam w życiu.

Składowe części trudniejszej gry należy przerabiać w formie gier, a przykład w tym kierunku dajemy w dwu grach przygotowawczych do basket' ballu. Gier tych możemy sobie stworzyć w miarę potrzeby więcej, co jest zależnem od wieku i zręczności grających. Błędem byłoby jednak, gdybyśmy w jednym roku wyuczali więcej tych gier, gdyż należy tu postępować w myśl zasady „mało a dobrze“.

I.

Matnie.

Liczba grających 16—30. Boisko 15—20 m. długie i tyleż szerokie. Przypory: wielka piłka dęta i ilość kółek odpowiadająca połowie grających.

Opis gry. Grające dzielą się na dwie partye, z których jedna zajmuje miejsce w kółkach. Kółka te ustawione (lub wykreślone) są

na obwodzie koła w odległości 2—3 kroków, druga zaś obok nich t. j. każda stojąca w kółku ma obok siebie stoją przeciwniczkę.

Celem gry dla stojących w kółkach (matni) stamtąd się wydostać na wolność, dla stojących zaś obok kółek (za matnią) jak najdłużej się na wolności utrzymać (fig. 1).


Fig. 1.

Przebieg gry. Grę rozpoczyna jedna ze stojących za kółkiem, rzucając piłkę do swej współgrającej i bacząc, by piłka nie dostała się do rąk przeciwniczki t. j. jednej ze stojących w matni.

Stojące natomiast w matni starają się chwycić piłkę z powietrza lub z ziemi, co, jeżeli jednej z nich się uda, partye zmieniają miejsca.

Reguły gry: 1. Stojące w kółkach muszą miejsca swe stale zatrzymać t. j. nie wolno im natomiast pochylić się wprzód, wstecz lub w bok, a także podjąć piłkę z ziemi.

2. Piłki nie wolno sobie wzajemnie wydzierać lub z rąk wytrącać. Wolno ją natomiast odbijać z powietrza.

3. Podaje się piłkę w jedną lub drugą stronę, bacząc jednak na to, by wszystkie grające brały w grze udział.

4. Partye zmieniają miejsce, gdy piłka dostanie się do rąk jednej ze stojących w kółku.

Odmiana 1. Miejsce zmienia tylko ta z matni, która zdołała piłkę pochwycić.

Odmiana 2. Partye zmieniają miejsce, gdy piłka dostanie się do rąk jednej ze stojących w kółku i ta zdoła wrzucić ją do kosza umieszczonego w środku koła o wysokości 3 metrów od ziemi.

Odmianę tę jednak należy zastosować dopiero po nabyciu większej wprawy w chwytaniu i celnem odrzucaniu piłki.

Podaj dalej!

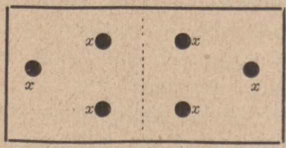
Boisko prostokątne, którego wielkość zależną jest od ilości grających. Przy większej liczbie współzawodniczek długość jego powinna wynosić 20—30 metrów, szerokość zaś 15—20 m. Liczba grających (musi być parzysta) 12—44.

Przybory: Wielka piłka dęta i tyle kółek, ile wynosi połowa grających. Kółka są o średnicy 30—40 cm., zależnie od wielkości stóp współzawodniczących.

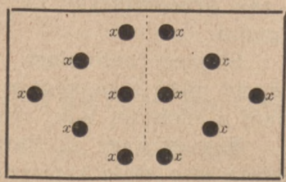
Cel gry. Celem gry dla obu partyi jest zręczne przeprowadzenie piłki do ostatniej, stojącej w kółku u wierzchołka trójkąta utworzonego z kółek. Środkami, jakimi obie partye się posługują są celne rzuty i przeszkadzanie partyi przeciwnej w dozwolony sposób w osiągnięciu celu.

Przebieg gry. Boisko dzieli się (taśmą, sznurkiem, wapnem itp.) na dwie równe połowy. Na każdej połowie ustawia się lub kreśli się kółka w następującym porządku:

a) jeżeli gra 6 po każdej stronie:



b) jeżeli gra 12 po każdej stronie:



i t. d.

Po jednej stronie boiska staje w kółkach np. partya A, a obok każdej po za kółkiem jedna z partyi B, po drugiej zaś stronie przeciwnie: w kółkach stają grające z partyi B, a obok każdej z nich poza kółkiem jedna z partyi A.

Los rozstrzygnął np., że grę rozpoczyna partya A. Piłkę więc bierze jedna z partyi A, stojąca na tej połowie boiska, na której partya A stoi poza kółkami i rzuca piłkę ponad linię graniczną do jednej ze swoich, stojącej w kółku na przeciwnem boisku.

Stojąca w kółku już miała piłkę pochwycić, by podać ją dalej i w ten sposób przeprowadzić piłkę do ostatniej ze swej partyi (również w kółku stojącej), gdy wtem pochwyciła piłkę jedna z partyi B (stojąca obok niej za kółkiem) i odrzuciła do jednej ze swoich na pole przeciwne. Ta była już szczęśliwszą. Pochwyciła piłkę z powietrza, nie wystąpiwszy żadną nogą z kółka i zanim jej przeciwniczka mogła się zoryentować odrzuciła ją w skośnym kierunku do swojej sąsiadki wstecz. Tej udało się również chwycić piłkę z powietrza, jakkolwiek musiała podskoczyć nieco do góry. Wykonała to jednak tak zręcznie, że wskoczyła napowrót do kółka.

Sytuacya dla partyi A staje się groźną, gdyż od tego rzutu zależną jest wygrana. Gdy ta bowiem poda zręcznie piłkę, a ostatnia stojąca w kółku pochwyci ją, partya B wygrywa punkt. Partya A widzi to, więc broniąca wytęża całą swoją uwagę, by piłkę odbić lub pochwycić. Lecz i szczęśliwa posiadawczyni piłki dobrze się oryentuje i ponieważ jej przeciwniczka A staje pomiędzy nią a ostatnią (do której właśnie rzut jest zamierzony), rzuca piłkę do jednej ze stojących w równej linii obok, a ta, zanim się parta A zdołała w sytuacyi rozpatrzeć, do ostatniej, która piłkę pochwyciła, nie wyszedłszy ani też nie wykroczywszy z kółka. W partyi B ogólna radość, gdyż partya ta wygrała jeden punkt.

Grę rozpoczyna teraz jedna z partyi przeciwnej i w powyższy sposób rzucając i odrzucając piłkę stara się każda z partyi prze-

prowadzić piłkę do ostatniej, w czem sobie wzajemnie przeszkadzają, stosując się ściśle do reguły gry.

Reguły gry:

1. Los rozstrzyga, która z partyi ma grę rozpocząć.

2. Rozpoczyna się grę z tej połowy boiska, na której dotycząca partya stoi poza kółkami.

3. Stojącym w kółkach nie wolno w czasie gry wychodzić z kółek lub w chwili schwytania piłki z powietrza wykroczyć z kółka. Wolno natomiast pochylić się wprzód, wstecz lub w bok, lub też piłkę z ziemi podjąć.

4. Wykroczenie więc którąkolwiek nogą z kółka w chwili schwytania piłki uważa się za błąd, który karze się oddaniem piłki obok stojącej przeciwniczce.

5. Natomiast stojąca w kółku otrzymuje piłkę, gdyby jej przeciwniczka piłkę z ręki wytrąciła lub trąciła ją w chwili, gdy ta miała pochwycić piłkę z powietrza lub ziemi.

Odmiana. Wygrywa ta partya, której ostatnia w kółku stojąca zdołała piłkę pochwycić i wrzucić do kosza umieszczonego obok niej w wysokości 3 metrów nad ziemią.

(C. d. n.).

O ruchu ciała ludzkiego.

(Ciąg dalszy).

Podział ruchów.

Wszystkie ruchy, jakie możemy wykonać dzielą się na grupy według swoich właściwości fizyologicznych i gimnastycznych. Pod względem fizyologicznym dzielą się ruchy na 2 wielkie grupy, mianowicie na: *a)* ruchy dowolne, wykonane ze świadomością i zależne od naszej woli, i *b)* ruchy mimowolne, powstające bez świadomego współudziału naszej woli.

Ruchy mimowolne dzielą się na kilka grup, z których najważniejsze są ruchy łączne i refleksyjne (półautomatyczne). Inne grupy ruchów mimowolnych, jak naśladowcze, wypływające z afektów lub rytmiczne (ruchy serca i oddechowe) są właściwie ruchami refleksyjnymi, półautomatycznymi, lub przynajmniej bardzo się do nich zbliżają.

Ruch łączny występuje niezależnie od naszej woli po lub podczas wykonywania jakiegoś innego, dowolnego ruchu. Takie ruchy łącznie istnieją np. między prążkowanymi mięśniami powłok brzusznych, a gładkimi przewodu pokarmowego. Inny rodzaj ruchów łącznych polega na kolejno po sobie następujących skurczach pewnych

mięśni, składających się na wykonanie aktu ruchu, np. potykanie. Niektóre rodzaje ruchów łącznych występują bardzo często podczas gimnastyki. Tu należą: *a*) ruchy łączne, lub przynajmniej skłonność do nich, pomiędzy odpowiednimi mięśniami obu połów ciała, na tem polega trudność wykonania równocześnie różnego ruchu oboma ramionami; *b*) ruchy łączne pomiędzy mięśniami, które często razem pracują, np. pomiędzy zginaczami palców (trudność ugięcia jednego tylko palca lub w jednym tylko stawie); *c*) ruchy łączne pomiędzy mięśniami, które nie mają ze sobą nic wspólnego, np. wstrzymywanie oddechu, marszczenie brwi, lub zaciskanie szczęk przy wykonywaniu ruchów ramion.

Te trzy ostatnie rodzaje ruchów łącznych uważa się w gimnastyce za błędy i dąży się do ich ograniczenia lub usunięcia przez t. zw. izolowanie. Rozróżniamy kilka sposobów izolowania, mianowicie:

a) Izolowanie przez ograniczenie ruchu do pewnych oznaczonych stawów, a dokładne wyodrębnienie innych stawów, które przy wykonaniu danego ruchu nie powinny współdziałać. Wyodrębnienie takie osiągamy przez odpowiednio dobrane postawy pierwotne, wybór ruchu oraz pomoc współćwiszącego, który ruchami kieruje i poprawia je,

b) Izolowanie przez wyodrębnienie mięśni, t. j. ograniczenie pracy mięśniowej w pewnym stawie do jednego lub kilku mięśni, z wyłączeniem wszystkich innych, któreby mogły w danym ruchu uczestniczyć.

c) Izolowanie przez ograniczenie pracy mięśnia, przebiegającego ponad 2 lub kilka stawów, na jeden tylko staw, ustalając inne działaniem antagonistów lub w inny sposób. Dzieje się to np. gdy uginamy palce tylko w zewnętrznych stawach międzyfalangowych (m. flecsor digitarum communis) lub gdy prężymy nogę w stawie kolanowym przy ustalonym stawie biodrowym (m. rectus femoris).

Drugą ważną grupą ruchów mimowolnych są ruchy refleksyjne czyli półautomatyczne. W gimnastyce dążymy do tego, aby niektóre, nadające się do tego ruchy (chód, bieg, itp.) przez ćwiczenie zautomatyzować, t. zn. uczynić je od naszej świadomej woli niezależnymi, a czynimy to dlatego, ponieważ ruchy automatyczne bez porównania mniej nużą i natężają.

Pod względem gimnastycznym dzielimy ruchy na czynne i bierne.

Ruchy czynne wykonuje ćwiczący sam przez pracę własnych mięśni. Dzielą się one na: *a*) wolne, wykonane bez przyrządu lub pomocy współćwiczącego, *b*) mieszane, z oparciem o przyrząd lub współćwiczącego, zachowującego się zupełnie biernie, i *c*) oporne, przy czynnym współudziale współćwiczącego. Ruchy oporne można wykonać w ten sposób, że ćwiczący wykonuje ruch, a współćwiczący stawia mu opór, lub przeciwnie ćwiczący stawia opór ruchom współćwiczącego.

Przy ruchach biernych ćwiczący jest zupełnie bezczynny, a jakaś zewnętrzna siła (współćwiczący lub aparat) wywołuje ruch jego ciała przez obracanie około jakiegoś stawu, ciągnienie i t. p. Należy tu wiele sposobów masażu. (C. d. n.)

Pushball.

W Ameryce północnej weszła w życie nowa gra w piłkę zwana »Pushball«. Używa się do tej gry piłki rozmiarów olbrzymich. Dwa oddziały graczów pchają piłkę ze stron przeciwnych; ci, którzy ją



Pushball.

przepchają przez oznaczoną granicę — wygrywają. Gra ta należy do bardzo zdrowych, powoduje wiele zdarzeń zabawnych. Przebieg gry odbywa się na zasadach gry football. Piłka jednak jest bardzo droga, gdyż kosztuje kilka set koron.

Kronika.

Sprostowanie. Na życzenie druha W. Sikorskiego zaznaczamy, że artykuł pod tyt.: »O ruchu ciała ludzkiego«, umieszczony w nrze 5 »Dodatku« z b. r. nie jest jego wyłączną pracą, lecz wspólną, jego i innych członków Grona nauczycielskiego.

Redakcya.

Trzeci maja sokoli. Dnia 14. maja odbyły się na boisku sokolem we Lwowie ku uczczeniu konstytucyi 3. maja ćwiczenia gimnastyczne, igrzyska sportowe i budowanie piramid, wykonane przez członków Sokoła-Macierzy.

Ćwiczenia gimnastyczne obejmowały wzorową lekcyę gimn. metodę szwedzką. Prowadził ją naczelnik dr. K. Wyrzykowski. Zastęp 48 sokołów ubranych w strój biały wykonał w takt liczenia szereg pięknie dobranych ćwiczeń, zastosowanych do fizyologicznego

toku lekcyjnego, obejmującego: ćw. korrektywne i odprowadzające, skłon napięty, ćw. w zwieszeniu na przyrządach i równoważne na kładkach, ćw. mięśni tułowia, biegi, skoki przez ławki, kozła, konia, ćwicz. głębokiego oddechu.

Lekcya wypadła przepięknie. Po lekcyi wzorowej odbyły się ćwiczenia w budowaniu piramid przez 30 sokołów.

Piramidy budowano na dwóch wolno stojących drabinach 5 m. wysokich i 4 drabinkach dwumetrowych wolno stojących.

Budowle o podstawie szerokiej przedstawiały efektowne obrazy, wymagały wielkiego opracowania przygotowawczego, wypadły bardzo dobrze pod kier. zast. naczelnika dha J. Durskiego.

Ponadto odbyły się biegi z przeszkodami (parkan, baryera, rów, płotki) na 400 m., tudzież bieg płaski na 100 m.

Z Sokoła-Macierzy. Oddział sportowy Sokoła-Macierzy powstał w styczniu b. r. Zarząd oddziału stanowi osobna sekcya Grona nauczycielskiego. Oddział zorganizował sport narciarski i urządził w porze zimowej kilka terenowych wycieczek narciarskich w okolice Lwowa. We wszystkich tych wycieczkach uczestniczyło przeciętnie po 15—20 narciarzy sokołów. Ponadto wskrzeszono w Sokole-Macierzy sport kolarski, którego naczelnikiem wybrano dha Wł. Chomickiego. Kolarze projektują wycieczki turystyczne, ewent. ćwiczenia rejowe.

Z dniem 15. maja zamknięto salę gimnast. Sokoła Macierzy i przeniesiono ćwiczenia gimnast. członków, członkiń i młodzieży męskiej i żeńskiej na boisko (ul. Cetnerowska). W tym celu przerobiono odpowiednio boisko, a mianowicie ustawiono przyrządy: drążki, łaty, poręcze, konia, kozła, ławki szwedzkie, równoważnię, skok dosiężny, parkan, pomost — urządzono skocznię do skoku w wyź, w dal i o tyczce, urządzono osobną tuszownię z umywalnią rąk i nóg — w hali boiskowej umieszczono szereg drabinek szwedzkich, zaś bieżnię okalającą boisko zaopatrzono w stałe przeszkody: parkan, baryerę do przeskoku, rów do skoku w dal.

Na sezon letni ułożono następujący program publicznych popisów i zawodów na boisku sokolem:

Dnia 14. maja b. r.: Publiczne ćwiczenia wzorowej lekcyi szwedzkiej, wykonanej przez członków, grono nauczycielskie i frekwentantów kursu gimnastycznego na nauczycieli gimnast. — bieg 400 *m* z przeszkodami, bieg 100 *m*, piramidy w 30 ludzi na 6 drabinach.

Dnia 5. czerwca: ćwiczenia Sokoła IV.

Dnia 11. czerwca: popis oddziału konnego Sokoła-Macierzy.

Dnia 15. czerwca: popis oddziału konnego Sokoła-Macierzy łącznie z ćwiczeniami gimnastycznemi.

Dnia 18. czerwca: ewent. popis oddziału konnego.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego l. 4.